



**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
"MANUEL FAJARDO"
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA "NANCY URANGA ROMAGOZA"**

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA

TÍTULO: *Conjunto de actividades físico - recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de (12-15) años de la Circunscripción 189 del Consejo Popular "Hermanos Cruz" del Municipio Pinar del Río.*

Autora: *Lic. Margarita Lugo Ravelo*

Tutor: *MSc. María Zenaida Azcuy Miranda*

Consultante: *Lic. Luís Alberto Cuesta Martínez*

**PINAR DEL RIO
"AÑO DEL 50 ANIVERSARIO DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCIÓN"
2009**

Pensamiento

“Demos con estos juegos físicos del ALBA el ejemplo al mundo de que el deporte puede y debe ser, limpio escenario de competición en crear y promover bienestar, salud y recreación para nuestro pueblo.”

Fidel Castro Ruz

DEDICATORIA

En especial a quienes quiero apasionadamente y son los más importantes de mi vida, mis hijos, mi esposo y mi padre.....

AGRADECIMIENTOS

A mis hijos y esposo por todo el apoyo incondicional que me brindaron.

A la Tutora por toda la ayuda brindada en el desarrollo de este trabajo

Y a todas aquellas personas que de una forma u otra aportaron su granito de arena para poder defender con éxito esta investigación.

Resumen

Este trabajo está encaminado a lograr insertar a los adolescentes en diferentes actividades físico –recreativas para que empleen su tiempo libre de una forma sana, donde se tenga como fundamental objetivo el desarrollo físico, intelectual y espiritual de los mismos. Durante la investigación se utilizaron métodos científicos, realizándose un estudio profundo de las diferentes variables, teniendo en cuenta para ello planteamientos de los autores más actuales. El diagnóstico previo concretó las necesidades de emplear el tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 12 y 15 años, en actividades, planificadas y organizadas por los profesores y activistas y que logren alejarlos de los juegos prohibidos, del vicio y la corrupción. El estudio nos llevó a la elaboración de un conjunto de actividades con diferentes ofertas, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los adolescentes de la comunidad estudiada. La valoración de las actividades fue realizada por técnicos de recreación y por metodólogos teniendo siempre presente la aceptación y participación de los adolescentes y miembros de la comunidad, donde se ha logrado elevar la calidad de las actividades y trayendo esto a su vez una participación masiva de la muestra estudiada y de los demás grupos étnico en todas las actividades ofertadas que les permite emplear su tiempo libre adecuadamente.

Tiempo libre, adolescentes, Comunidad.

Índice

1.3.1 La Recreación Física en el Consejo Popular.....	34
Introducción.....	1
1.3.2 Funciones de la Recreación en la Comunidad.....	38
Capítulo 1. La recreación en función del empleo del tiempo libre en la	
Comunidad.....	39
1.3.3 Las actividades físico- recreativas, sus principios.....	13
1.4 Características psicológicas de los adolescentes de 12-15 años.....	43
1.1 El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.....	13
1.4.1 La programación recreativa.....	48
1.1.1 El tiempo libre, una problemática social actual.....	21
Capítulo 2. Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del	
conjunto de actividades recreativas a ofertar	22
1.2 La recreación en el tiempo libre.....	50
1.2.1 Características socio-psicológicas de la recreación.....	26
2.1 El Consejo Popular Hermanos Cruz. Su estructura y características.....	50
1.3 La Recreación Física.....	29

2.2 Características de los adolescentes en el empleo del tiempo libre.....	53
2.3 Resultados de la observación.....	54
2.4 Resultados de la encuesta.....	54
2.5 Resultados de la entrevista.....	56
2.6 Estudio del presupuesto de tiempo libre.....	57
2.7 Conjunto de actividades físico- recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 -15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular Hermanos Cruz.....	60
Conclusiones.....	67
Recomendaciones.....	68
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

Introducción

La problemática del tiempo libre y recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, Consejos Populares y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad.

Cada día ellos se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad, con independencia a estos logros, es evidente que las actividades de la recreación física necesitan de una planificación que responda a esos intereses, puesto que estos implican una forma de recreación activa que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

El ser humano constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articula activamente a ésta, cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene, y que intenta satisfacer con la vivencia de actividades.

En este proceso el área de recursos humanos y más específicamente la de bienestar social, han debido dedicar esfuerzos orientados a la comprensión y estructuración de modos de generar satisfactores de las necesidades humanas, de las motivaciones de la gente, la desrutinización, las actividades extralaborales, los planes de beneficio social y la búsqueda de factores estimulantes en el trabajo y la comunidad, aspectos que se han constituido dentro del campo de la salud ocupacional como factores de riesgo

biopsicosocial en las organizaciones y el conocimiento de la psicología del ser humano en cuanto a sus necesidades y satisfactores, deben orientar la búsqueda de las estrategias y los medios para propiciar la salud física, social y mental de las personas y en últimas un capital humano dispuesto a aportar el desarrollo de sí mismo a la sociedad, como un contingente humano enriquecido.

La recreación como proceso es considerada por Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, como "...el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales " (Dumazedier, 1964). Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. Las funciones que a la recreación le están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene un sujeto para realizar las actividades recreativas en su tiempo libre. El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. A. Pashtarov al referirse a ello dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad.

Teniendo en cuenta que la recreación se lleva a cabo en el empleo del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aun quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para el empleo del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

La comunidad ha constituido un espacio importante en la formación y desarrollo histórico de la población cubana. Particularmente desde hace cinco décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular en las actividades recreativas que en ellas se desarrollan.

Según Caballero Riva Coba, María Teresa (1995) define la comunidad como..."El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúan

intensamente entre sí e influyen de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Comunidad, a juicio de Arteaga, Reinaldo “es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), Comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

Teniendo en cuenta los criterios de los autores consultados, con los cuales se coincide plenamente, se hace un estudio de las opiniones, gustos y deseos de los adolescentes de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, en la provincia de igual nombre, los cuales manifiestan insatisfacción con la programación de actividades físico-recreativas, refirieron que las mismas no se realizan de forma planificada, no se efectúan de forma sistemática, no se observa organización en las mismas, las pocas actividades que se realizan no se divulgan, las áreas donde se realizan las actividades no poseen las condiciones adecuadas, los medios son escasos y no observan calidad en las mismas, en tal sentido, esto se pudo constatar a través de observaciones, encuestas y entrevistas, las cuales nos dieron la posibilidad de conocer las siguientes irregularidades.

En observaciones realizadas a las actividades desarrolladas en la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”, se pudo constatar que los adolescentes mostraron poca satisfacción por las actividades que se desarrollan en la misma y esto incide en las motivaciones, lo que incide en que los adolescentes de 12 -15 años presenten algunas dificultades en sus manifestaciones conductuales, además de mostrar falta de madurez, el fomento de hábitos nocivos para la salud; de fumar e ingerir bebidas

alcohólicas, lo que de cierto modo los conlleva a adoptar posturas incorrectas para la vida en sociedad.

En la encuesta aplicada a los adolescentes de 12 -15 años, el 76 % no realiza actividades físico-recreativas, el resto solo participa en reuniones, actos políticos, fiestas, juegos y otras actividades peligrosas como bañarse en ríos y presas, ingerir bebidas alcohólicas y fumar.

Además se le realizó una entrevista a los factores de la comunidad vinculados al desarrollo de la recreación en este contexto (informantes claves) los que corroboraron las insuficiencias en cuanto, al conocimiento de la programación de las actividades, a la poca información que poseen de la planificación de las mismas, ya que no se establece la coordinación con todos los organismos vinculados de una forma u otra con la recreación, manifestándose insuficiente divulgación, organización, variedad y participación en las actividades recreativas.

Al entrevistar los directivos de la comunidad, ellos plantean la existencia de un programa recreativo general, rectorado por la Escuelas Comunitarias, el cual no funciona a cabalidad, las actividades carecen de calidad, muchas veces son irrealizables al no existir sistematicidad en las actividades previstas, ocasionando esto la insatisfacción de los adolescentes de 12 -15 años por la inexistencia de un programa de actividades específico para ellos. Estas insuficiencias convierten al empleo del tiempo libre en uno de los problemas sociales de mayor trascendencia en el territorio, sugiriendo la necesidad de planificar y poner en práctica diferentes actividades, a partir del aprovechamiento de los recursos con que se cuenta, en función de las necesidades e intereses de los habitantes del lugar.

Por lo antes expuesto se puede considerar que no existe relación entre los factores de la comunidad para el trabajo con estos adolescentes en el empleo de su tiempo libre.

Esto confirma el desconocimiento que presentan los adolescentes respecto a las actividades físico – recreativas que permiten el empleo de su tiempo libre, dado por la escasa divulgación y oferta de las mismas, así como la insuficiente utilización de medios, enfrentándonos además a las dificultades en las áreas para la realización de las actividades físico-recreativas, por consiguiente planteamos como:

Problema de Investigación: ¿Cómo mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz, municipio Pinar del Río?

El Objeto de estudio: Proceso del tiempo libre.

El campo de acción: El empleo del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 12 –15 años

Siendo nuestro **Objetivo**

Elaborar un conjunto de actividades físico - recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Para lograr el cumplimiento del mismo nos trazamos las siguientes **preguntas científicas:**

1. ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre el empleo del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes, nacional e internacional?
2. ¿Cuál es la situación actual del empleo del tiempo libre y los principales intereses recreativos de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.
3. ¿Qué actividades físico - recreativas se pudieran ofertar para mejorar el empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?

Para dar respuesta a las mismas nos trazamos sus respectivas **tareas investigativas**.

1. Análisis de los antecedentes teóricos metodológicos sobre el empleo del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes, nacional e internacional.
2. Diagnóstico de la situación actual del empleo del tiempo libre y los principales intereses recreativos de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de un conjunto de actividades físico – recreativa para mejorar el empleo del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular Hermanos cruz ” del municipio Pinar del Río .

Las variables **operacionalizadas** en la investigación fueron:

Variable Dependiente: Empleo del tiempo libre.

Variable independiente: Conjunto de actividades físico – recreativas.

La metodología utilizada en la investigación, se sustenta en el método materialista dialéctico, dentro de ellos se encuentran:

Métodos teóricos

Histórico lógico

Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre el empleo del tiempo libre y las actividades físico – recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

Análisis-síntesis

Para la determinación de las actividades físico –recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas.

Inductivo-deductivo

Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades físico recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Dentro de **los métodos empíricos** utilizados encontramos:

Observación: A trece de las actividades desarrolladas en el período de Diciembre del 2008 a Mayo del 2009 en la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, con el propósito de constatar el comportamiento de un conjunto de elementos importantes relacionados con su organización, realización, participación, etc. (Anexo 1).

Encuesta: Aplicada a la muestra de 50 adolescentes de 12-15 años, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a, oferta, variedad, participación, así como sus preferencias por las actividades físico - recreativas. (Anexo 2).

Entrevista: Se le realizaron a los directivos de la comunidad y personas vinculadas, de una forma u otra, al desarrollo de la recreación en la misma, con el objetivo de conocer el programa de actividades, su secuencia, sistematización y viabilidad, entre otros aspectos de interés. (Anexo 3).

Estudio de Presupuesto Tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por el Auto Registro de Actividades (Anexo 4), aplicado a la muestra de 50 adolescentes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

Así como diversas técnicas comunitarias como fueron:

Investigación Acción Participación: La misma combina la investigación social, el trabajo educacional y la acción; supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de

estudio y acción. El objetivo es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

Entrevista a informantes claves

Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masas de la comunidad (Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, educación, deporte) para determinar sus criterios acerca de la temática y la actitud hacia el entorno en que se desarrollan los adolescentes.

Técnica participativa

Forum comunitario: Se efectuó un debate con los adolescentes del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para el empleo del tiempo libre.

Como Método **Matemático** estadístico fue utilizada la Estadística descriptiva e inferencial, tabulándose la información y datos obtenidos en tablas y gráficos confeccionados al efecto, en los que fue utilizado el cálculo porcentual.

Población y muestra

La investigación fue realizada en la Circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del Municipio Pinar del Río, la cual cuenta con una población de 720 habitantes.

Unidad de Análisis: 130 adolescentes de 12 -15 años, tomándose para el estudio una muestra de 50, de ellos 21 féminas y 29 masculinos, que representan el 38,4% . El muestreo es aleatorio simple, probabilística; los datos son cuantitativos y la escala de medición es la proporción.

Como Población secundaria se utilizaron 20 informantes claves, subdivididos en:

- 1 Presidente de Consejo Popular
- 1 Delegado de la Circunscripción
- 1 Directora de Escuela Comunitaria
- 11 Profesores de Recreación
- 6 Activistas de la comunidad

Aporte teórico de la investigación.

Consiste en la fundamentación teórico metodológica de un conjunto de actividades físico - recreativas que contribuye al empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio de Pinar del Río.

Aporte práctico de la investigación.

Esta dado en la elaboración de un conjunto de actividades físico – recreativas para contribuir al empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del Municipio de Pinar del Río.

Novedad Científica: El trabajo es novedoso porque se logra planificar una programación recreativa con todos los factores que están involucrados en el proceso de la recreación comunitaria, teniendo en cuenta los gustos e intereses de la comunidad, donde lo principal es la participación de los adolescentes en la oferta de actividades para el empleo del tiempo libre.

En el transcurso de la investigación se **definieron términos** necesarios para el desarrollo de la misma.

Conjunto: Totalidad de los elementos o cosas poseedores de una propiedad común, que los distingue de otros. Contiguo, allegado, mezclado. Agregado de muchas cosas.

Empleo del Tiempo Libre: Forma en que se utiliza el tiempo que le resta a las personas, una vez realizadas las actividades obligatorias o utilitarias en el día, dado por la realización de diversas actividades que son consideradas recreativas.

Actividad física: Es todo y cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética (voluntaria) que resulta en gasto energético por encima de los niveles de reposo (**Idoso 2001**).

Actividades físico recreativas: Martínez del Castillo (1986), acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades

(recreativas, motriz, lúdicas, educativas y placentero, relacionadas entre sí de forma planificada, estructuradas sobre la base de un grupo de elementos contenidos (fundamentación, objetivos, descripción, orientaciones), a manera de programación, para ser ofertada a los diferentes grupos etáreos en el tiempo libre.

Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.

Preferencias o intereses recreativos: Son aquellos factores o elementos que determinan en las personas la elección y realización de las actividades recreativas determinantes en la satisfacción de sus gustos, predilecciones y necesidades.

Comunidad: Según Rappaport 1980, es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e interés comunes.

Grupo: Según Barriga 1982. Conjunto de persona que se relaciona entre sí de modo directo. (Shaw 1980) Define como grupo dos ó más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ella.

Recreación: Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico deportivo y turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre para el desarrollo activo la diversión y el desarrollo intelectual.

Salud: La salud es creada, producida por las personas en el marco de su vida cotidiana; es un concepto positivo que destaca los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas y mentales. Los determinantes de la salud dependen

fundamentalmente de la educación, la alimentación, la vivienda, los ingresos, los servicios básicos, el ambiente, la equidad, la paz y la democracia. (Ochoa Soto R)

Consejo Popular: Zamora. R. M. García (1998): Es una dependencia o entidad gubernamental local, de carácter representativo, invertido de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. Comprende una demarcación territorial dada, apoya a la Asamblea Municipal del Poder Popular en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de los pobladores de su área.

La Adolescencia: Según Infante Pereira, Olga Esther. (2001) “El término adolescencia que proviene del vocablo latino *adolescere*, significa padecer durante mucho tiempo la adolescencia, se considera solo un transito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficientes para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano exclusivo de nuestro espacio según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia transcurre como tendencia general, el período de la duración de la adolescencia. Se esta prolongando: y se alcanza la madurez biológica en la edad más temprana mientras que la independencia social y económica aparece más tarde.

Se definen tres etapas de la adolescencia

- Adolescencia inicial o temprana (10-14 años)
- Adolescencia media (12-13 a los 16 años).
- Adolescencia tardía (16-19 años)

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que se inicia por los cambios que se producen en la pubertad y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Principales resultados esperados:

Una vez puesto en práctica este trabajo se pretende resolver unas de las problemáticas de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” relacionadas con el empleo del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 – 15 años.

Esta investigación ha sido presentada en diferentes eventos para su socialización, siendo estos los siguientes: 2008-17 Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su II etapa.

2009 Editorial: Revista Escuela Internacional de Educación Física y Deportes.

2009- Forum de Ciencia y Técnica Municipal.

El informe de investigación quedó estructurado de la siguiente forma:

Una introducción, donde se fundamenta el diseño teórico y metodológico de la investigación realizada.

En el primer capítulo, se destacan los referentes teóricos y metodológicos, al cual llamamos: La recreación comunitaria en función del empleo del tiempo libre en la comunidad.

El segundo capítulo, parte de los: Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del conjunto de actividades recreativas ofertar.

Las páginas finales están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Consta de una bibliografía de 75 libros consultados y de ellos 17 pertenecen al periodo entre 2000y 2008 anexos.

CAPÍTULO 1. La recreación en función del empleo del tiempo libre en la comunidad.

Después de una década de utilización de los combinados deportivos, actualmente Escuelas Comunitarias, cuyo encargo social es el de educar en los aspectos físicos, deportivos, terapéuticos y recreativos para lograr la educación integral y cultural de los pobladores de una comunidad, se hace necesario estudiar y rediseñar los programas que tienen a su cargo la ocupación del tiempo libre, el esparcimiento y el ocio de estas personas, para contribuir a su calidad de vida.

Es por ello que en el siguiente capítulo nos proponemos como **objetivo**: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, el empleo del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los adolescentes.

1.1- El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.

Cuando estudiamos el tiempo libre encontramos en la literatura especializada un problema que no ha sido del todo mencionado. Es un problema etimológico, los ingleses usan el termino "Leisure" y los Franceses "Loisir".

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo y cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores para una caracterización esencial de la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo.

Ello representa la magnitud del trabajo y la magnitud de la actividad recreativa.

En la actividad productivo material de los individuos descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- El tiempo de trabajo.

- El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, porque tanto producción como reproducción, son miembros de una totalidad, siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

Para llegar a la esencia del tiempo libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad, oportunidad, duración y formas de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, es decir las recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo en sus actividades recreativas.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas, por lo que nosotros al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondencia de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Entendemos por tiempo libre:

“Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.”

Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir

libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada y condicionada socialmente.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre Grushin, O (1996) quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre el empleo adecuado del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

- _ Cultura del tiempo libre.
- _ Formación y educación para el tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y el Estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de su creatividad.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta, sana, que conozca que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de

valores y su ética específica, sobre todo opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre, opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social. En esencia es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre.

Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores, la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad del individuo.

La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente, cada individuo los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función estabilizadora comienza por la infancia; desde niños, los ciudadanos de los países

están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por la escuela y los medios de difusión, por las actividades generales, por la industria cultural de masas, así como los planes y sistemas recreativos comunitarios.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues ha subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio - cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente.

La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio; se llevan a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad y por múltiples medios, entre los que se destacan los libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, entorno en que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden, pues descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida y no más tarde, después hay que consolidar esos intereses, apoyarlos y desarrollarlos.

No es a los veinte años, o a los treinta cuando una persona va adquirir un interés cultural, deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos, esto debe suceder en los primeros años de la vida, por lo tanto se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier “la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivas que permitan su mejor desarrollo.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le robe a muchos la sociedad de consumo.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber como utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo.

Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo

conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

1.1.1- El tiempo libre, una problemática social actual.

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tienden a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En nuestro país, las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la

demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

Así, podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación. El autor O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

1.2- La recreación en el tiempo libre.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno, así mismo pueden constituir formas de recreación.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huizinga (2006) y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados, por ejemplo en la Escuela Tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Puede que la recreación esta teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo – era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la prospectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio, en ese sentido se le considera como una actitud o

estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

El profesor norteamericano **Harry A. Overstrut** (1983). Refiere que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de partida para futuros análisis, ¿Qué entendemos por Recreación?, ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto ya mencionado, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales, partiendo del hecho de que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación"

el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (Latín), restablecimiento; recreation (Francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual, lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud, lo que significa que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

◇ Elementos constituyentes del fenómeno recreativo.

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1.- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- 2.- Las actividades en una función recreativa.
- 3.- Necesidad recreativa.
- 4.- El espacio para la recreación.

1.2.1 - Características socio-psicológicas de la recreación.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface, en ese sentido muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia, otros apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza

(ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Deteniéndonos en la relación producción – consumo - reproducción vemos que en el desarrollo de las fuerzas productivas, en el devenir histórico de la humanidad el consumo reproductivo no se limita sólo al consumo de bienes materiales sino también y cada vez más al consumo de bienes espirituales o culturales, en definitiva a la realización de actividades recreativas, en la sociedad actual el individuo no solo consume lo necesario materialmente para su existencia, sino que necesita de forma creciente ver la televisión, ir al cine, practicar deportes, ir de excursión, leer, etc.

Reafirmando lo anterior, si analizamos las actividades que en algún momento constituyen una forma recreativa, vemos que todas ellas se nos aparecen como un "Consumo Socialmente Determinado" con una finalidad evidente de reproducción.

Concluyendo con las ideas expresadas anteriormente podemos afirmar que la Recreación es un consumo reproductivo (se da en la fase de consumo) de bienes materiales y espirituales, a la vez que el fenómeno de este consumo está determinado en última instancia por el elemento producción y este consumo va a depender del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Del análisis realizado del proceso general de reproducción que nos ha permitido definir la recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción, se deriva que la recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, ahora bien, porque como plantea el profesor R. Moreira (1979) en su libro.

La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

Es necesario esclarecer que con relación a este último aspecto la denominación de formas culturales se utiliza en su sentido más amplio, referido tanto a las actividades de la cultura artística literaria, como a las de la cultura física, actividades en suma recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo.

En el marco del proceso de producción la recreación aparece como un fenómeno de reproducción caracterizado por el consumo de bienes culturales y si tenemos en cuenta las fases que presenta este proceso, salta a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una recreación más integral, polifacética, en la que el individuo encuentra representada la variedad de intereses que generan los diversos sectores de su actividad principal, se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, ya que el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción, esto logra que su reencuentro con el trabajo lo haga en un estado sumamente favorable, superior, con una estabilidad psíquica y funcional acorde con los requerimientos de la vida en la sociedad, donde los hombres conforman el centro de todos los problemas.

Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en el tiempo en que se realizan las actividades recreativas.

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:

1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y

activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas psíquicas consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos solo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productiva y su reproducción como elemento de la estructura económico-política de la sociedad y a la reproducción de las relaciones de producción.

2.- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

1.3- La recreación física.

Según Bouvet, afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas.

Dumazedier, citado por Pérez A. (2003) establece diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores... trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

Para J. Piel mencionado por Pérez A. (2003) define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería y otras, y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Este autor define el deporte para todos como aquellas prácticas deportivas traídas de forma que todos, cualquiera sea su edad fuerzas u otras características puedan sentirse satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en las

características fundamentales del ocio que son: la libertad, el placer, el abandono y la expansión personal.

No podemos olvidar que las prácticas físico recreativas, son prácticas que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas.

En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

En efecto, para la práctica físico-recreativa, los individuos se identifican a menudo con un estrato social determinado; muchos autores denuncian el caso planteando la influencia de los estratos socio profesionales en las prácticas físico-recreativas.

Siguiendo a Jesús Martínez del Castillo, citado por Pérez A, aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: "Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización.

Para Ramos A. (1972) la recreación física "es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

Pérez A. formula el siguiente concepto con el cual nos identificamos:

Es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la misma no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este

tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

◊ **Funciones de la recreación física.**

La Recreación Física cumple funciones objetivas, biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- _ Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- _ Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- _ Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- _ Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- _ Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- _ Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- _ Fomento de las relaciones sociales.
- _ Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- _ Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- _ Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- _ Regulación y orientación de la conducta.

La vinculación entre los objetivos biológicos y sociales es una característica típica de la Recreación Física, la cual tiene grandes consecuencias para su estructura y para el contenido y la organización de todos sus procesos básicos. Las funciones sociales y biológicas se condicionan y tienen una interdependencia a la hora de su realización.

La Recreación Física, con un marcado interés por promover el contacto social alegre, se encuentra también, en el rango de una escala social de valores relevantes, al igual que las formas dirigidas al aumento de los rendimientos. En aras de alcanzar un efecto

útil social e individual, los esfuerzos deben orientarse a garantizar una relación equilibrada dentro de ambos complejos de funciones (sociales y biológicas).

El grado de integralidad individual y social de los efectos de la Recreación Física que se pretende alcanzar está ligado al complejo efecto de los componentes naturales y sociales.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

La capacidad de actuar físico - recreativa tiene que llevar implícita la seguridad de que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones lo que conllevan el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

♦ **Características de la recreación física.**

Según Pérez A. (2002), Cagigal expone siete características esenciales del o que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por Dumazedier, añadiendo él una séptima.

1. Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado.

Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo y pasión.

Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

2. Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico.

La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico y nervioso.

El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito, y los estereotipos.

3. Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Según Cagigal: “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, emocional o pasional.

El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

4. Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

5. Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

6. Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad físico-recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas; en cada jugada existen posibilidades de creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa y sentirse protagonista.

7. Recuperación: Esta característica es incluida por Cagigal, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del

aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

1.3.1- Recreación física en el consejo popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la organización municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas, en el caso de la cultura física la representa, en los Consejos Populares, las Escuelas Comunitarias, las cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física.

En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- a. Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b. Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c. Residir en un territorio específico.

d. Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Riva Coba (2004) en el libro “Intervención Comunitaria”, la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales, memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Riva Coba (2004), pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

♦ **Recreación física en el ámbito de circunscripción.**

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas

manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se enumeran y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad, en resumen sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana y los problemas a enfrentar, se trata de la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación.

De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

Las tradiciones del lugar, como forma organizativa pueden reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

♦ **Recreación física para un grupo urbano o comunitario.**

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativas físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades físico – recreativas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro, permitirían conservar y cuidar el medio ambiente. La participación de los vecinos en las actividades físico – recreativas trae consigo además, buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físico – recreativas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables, entre otros.

1.3.2- Funciones de la recreación física en la comunidad.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.

- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

♦ **La recreación física y sus beneficios.**

La Recreación Física se encamina a objetivos superiores a partir de la voluntad política de la dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas para un mejor empleo del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral.

En general las actividades de Recreación Física ayudan a:

- 1.- Liberar carga de tensión nerviosa.
- 2.- Aumentar la capacidad de respiración
- 3.- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- 4.- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- 5.- Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva
- 6.- Ayudar a las funciones de eliminación.

1.3.3 - Las Actividades físico – recreativas, sus principios.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar, son un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Al definir las actividades físico recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

No podemos olvidar que las prácticas físico recreativas, se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas, en definitiva nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de este línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función de los conocimientos, habilidades y hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc, estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

♦ Principios de las actividades físico – recreativas.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

1.4 Características psicológicas de los adolescentes de 12- 15 años.

En ellos se pueden observar otras particularidades anatomofisiológicas como son:

- Concluye el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad.
 - Analítica sintética del cerebro.
 - Continúa el proceso de osificación del esqueleto.
 - Los músculos incrementan fuerza.
 - Ritmo de crecimiento corporal lento.
 - Aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma.
- Propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.

También existen características psicológicas (situación social del desarrollo).

Como son las Condiciones externas e internas:

- Cambian en el carácter de actividad, estudio tanto en su contenido como en su forma.
- Aparecen otras actividades que se caracterizan por su tendencia social (artística, laboral, deportiva, recreativa, etc.). Lo que se realiza en grupo solucionando tareas prácticas.
- Las relaciones de los adolescentes con sus coetáneos, posibilitan la aparición de la relación íntimo personal así como de camaradería, respeto y confianza entre ellos.
- Existen problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto.

Esto ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una “moral autónoma” que se opone a la “moral adulta” provocando los conflictos generacionales.

- La familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente, en función de su desarrollo como personalidad.

Adolescente y Familia: La familia constituye al primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar donde se dan las condiciones para que el adolescente se desarrolle como una persona madura y estable.

Área cognoscitiva:

- ✓ Elevar el nivel cognoscitivo y a su vez propician su desarrollo.

Atención:

- ✓ Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona, al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas.
- ✓ Son capaces de controlar su atención.

Percepción:

- ✓ Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia recibida.
Es así que este proceso cognoscitivo adquiere contenido y organización, favoreciendo el desarrollo de la observación.
- ✓ Distinguir las interconexiones más significativas de las dependencias de causa –efecto.

Memoria:

- ✓ El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa.
- ✓ Se plantea conscientemente el objetivo de fijar, conservar y producir el material de estudio.
- ✓ La memoria se encamina a intelectualizarse.
- ✓ Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.
- ✓ Se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

Imaginación:

- ✓ Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con las ideas sociales y morales aceptadas, su idea permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.
- ✓ Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias de la edad.

Pensamiento:

- El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual – reflexivo.

Área motivacional – afectiva –volitiva:

Motivación: Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

Emociones y sentimientos:

El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos.

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominio de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos cercanos.

Voluntad:

Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias.

Aumenta la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Son capaces por un fin y tratar de lograrlo a toda costa.

Llegar a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas, como son: la valentía, independencia, la decisión y la iniciativa.

Puede ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

Formaciones psicológicas de la personalidad:

- La formación central de la personalidad es el “Sentimiento de Adulterez” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en el afán de parecerse a los adultos extremadamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.
- Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Conciencia moral:

- La moral del adolescente no resulta todavía lo suficientemente estable.
- El grupo influye en la formación de la opinión moral y de valoración que hace el adolescente de ella.

González Rey, F. (2004), en estudios realizados concluyó qué “los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales. En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados.

Bozhóvich, L. I. (2004), y sus seguidores, señalaron “que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad en un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento, pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización social del grupo, de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física, citado por Ramos A. (1972)

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999).
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, OR, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999).
- El deporte y las actividades de ocio representan en la Unión Europea un 1.5 % del producto social bruto. (Unión Europea, 1998.)
- En el Reino Unido hay más puestos de trabajo en las áreas de deporte y ocio que en la industria del automóvil, sectores de la pesca, agricultura y la industria alimenticia juntas. (UK Sport, 1997)

1.4.1 La programación recreativa.

Los programas Recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores generales determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, medico biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones; siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza en el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biosicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar una oferta recreativa educativa y eficiente, cuya esencia siempre será la opción, al ser ejecutado por las personas sólo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Sin embargo, la realidad práctica nos evidencia que aún estos elementos no se logran concretar eficazmente, manifestándose en la mayoría de los casos, programas faltos de integralidad, predominando la Oferta Difusa (actividades propias de cada lugar que se realizan por hábitos, costumbres, etc., de forma individual) por sobre la Oferta Planificada o Programada (actividades cuya organización, aseguramiento o ejecución es realizado por organizaciones especializadas).

Conclusiones del capítulo

- 1- Es evidente que el concepto de recreación física y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de principios, condiciones y motivaciones determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y etáreas.
- 2- Al diseñar las actividades recreativas para el tiempo libre se deben tener en cuenta principios, los cuales harán de estas opciones efectivas y garantizaran el desarrollo integral de la comunidad.

CAPÍTULO 2. Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del conjunto de actividades recreativas a ofertar.

2.1- El consejo popular Hermanos Cruz. Su estructura y características.

♦ Concepciones generales de la comunidad.

El desarrollo social tiene su génesis y su fin en la comunidad y en cada individuo como especificidad; no se obtienen los resultados esperados si la labor comunitaria se despliega por campañas, jornadas o planes a corto plazo. No se puede obviar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

De acuerdo al criterio de Marítza Montero (1991) Comunidad, es un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Riva coba, (1989), quien la define como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

♦ Caracterización del consejo popular "Hermanos Cruz"

La Circunscripción 189 forma parte del Consejo Popular "Hermanos Cruz" del municipio de Pinar del Río y se encuentra ubicada entre la carretera Central y calle 5ª y entre la calle Los Pinos y calle segunda, esta es de tipo urbana y consta con un total de 5 CDR, un Circulo Infantil y un Consultorio Médico.

Cuando hablamos de Comunidad lo hacemos respetando los requisitos necesarios para la estructura de la misma, es por ello que se tiene en cuenta que sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre enfermedades de transmisión sexual.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

Estructura:

- Un Presidente del Consejo Popular.
- 24 Circunscripciones
- 24 Delgados de circunscripciones
- 23 161 Habitantes
- 238 CDR
- 32 Zonas de los CDR
- 28 Bloque de FMC-9 382 federadas.
- 12 Centros de trabajo con prioridad económica.
- 15 Asociaciones de Combatientes- 382 combatientes

Características generales

Al realizar una caracterización de esta comunidad se pudo determinar que esta ubicada en una zona urbana, con todos los barrios electrificados y con redes de acueductos. Prevalece el sexo masculino en la población y la edad del adulto mayor, así como un nivel escolar promedio alto. Cuenta con los Seminternados “Hermanos Cruz”, “José Antonio Echevarria”, “Salvador González”, la Escuela Secundaria Básica “Carlos Ulloa”, así como la Escuela Comunitaria que son los actuales Combinados Deportivos.

En su estructura geográfica el Consejo Popular se encuentra ubicado en la calle A entre 1era y 2da, Reparto Hermanos Cruz., sus limites geográficos son, al Norte, Correos de Cuba Pinar del Río; al Este, cafetería La Nueva; al Oeste, Sector Residencial además esta zona cuenta con 7 CDR, distribuidos en un área que abarca

desde calle quinta hasta Los Pinos, entre las calles B y C del mismo Reparto, consta de 143 familias con un universo de 620 habitantes.

Las condiciones estructurales de la vivienda son muy buenas, la mayor parte de la población vive en apartamentos y la menor parte en viviendas individuales.

Las vías de Comunicación, que incluyen calles y aceras están en buen estado, todas se encuentran asfaltadas.

Toda la población recibe los servicios de agua potable en sus propias viviendas por conexión intradomiciliaria con la red de acueductos.

La disposición de Residuales se realiza a través de los servicios sanitarios en casi todas las viviendas y en los objetivos económicos.

Dimensiones.

Dicho Consejo Popular cuenta con los siguientes centros de Educación:

- Una Secundaria Básica: “Carlos Ulloa”.
- Tres Semi- internados.
- Un Instituto Politécnico
- Un Instituto Superior Pedagógico
- Un Instituto Preuniversitario Vocacional de Ciencias Exactas. (IPVCE)
- Una Escuela de Instructores de Arte.

En la parte cultural cuenta con:

- Dos áreas recreativas.
- Una Sala de Video.
- Una Plaza de la Revolución.

Por la parte del INDER:

- Un complejo deportivo para la práctica de 4 deportes.
- Combinado Deportivo (Hermanos Cruz).

Por la parte de la salud:

- Un Policlínico Comunitario “Hermanos Cruz”.
- 12 Consultorios Médicos de la familia.
- Una sala de rehabilitación

Por la parte de comercio:

- 7 Unidades Comerciales.
- 5 Carnicerías
- Un Mercado Agropecuario.
- Un Mercado Industrial
- Dos Panaderías
- Una Tienda Recaudadora de Divisas
- Cincos Mini Tiendas Recaudadoras de Divisas

Por la parte de la gastronomía:

- Un área recreativa.
- Dos Cafeterías

En la zona industrial:

- Doce centros con prioridades económicas.

Levantamiento de áreas e instalaciones deportivas:

La circunscripción cuenta con un terreno de baloncesto, uno de Voleibol, uno de Béisbol y uno de Fútbol.

Levantamiento de la fuerza técnica:

Profesores de cultura física: 1

Profesores de recreación: 1

Profesores de educación física: 2

Entrenadores deportivos: 2

Activistas deportivos: 3

2.2- Características de los adolescentes y el empleo del tiempo libre.

Al realizar una caracterización social de los adolescentes de la Circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” se pudo apreciar que tienen una marcada formación vocacional, los rasgos de la personalidad que se manifiestan solo en 19(38%) no son los más correctos, ya que practican diferentes vicios como: juegos ilícitos, fumar, ingestión de bebidas alcohólicas, de ellos 7(14%) son féminas y 12

(24%) son masculinos. De los 50 adolescentes que conformaron la muestra, 21(42%) son del sexo femenino y 29 (58%) pertenecen al sexo masculino.

2.3- Resultados de la observación.

En las observaciones efectuadas a trece de las actividades organizadas en el Consejo Popular, de forma general, se denotan dificultades en cada uno de los aspectos evaluados: el lugar seleccionado para el desarrollo de las mismas, no siempre es el idóneo, dejándose de explotar otras áreas con posibilidades ubicadas en el entorno. En lo referente a la participación, por parte de los adolescentes, esta fue baja, en lo que puede haber incidido la escasa divulgación y gestión de estas actividades, además de no tenerse siempre en cuenta los intereses y necesidades del grupo etarios al que estaban dirigidas las mismas. Por su parte, la poca utilización de medios en las actividades y la falta de iniciativas por parte del profesor influyen en la baja calidad de estas actividades. Todo ello puede apreciarse con mayor detalle en la Tabla No 1.

Tabla No 1- Resumen de las observaciones efectuadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Carrera Popular (2)	a- Participación	2/ 16%	3/ 25%	7/ 59%
Torneo de Fútbol (2)	b- Condiciones del lugar	5/ 42%	5/ 42%	2/ 16%
Torneos de béisbol (2)				
Torneo de Voleibol (2)	c- Utilización de medios	5/ 42%	3/ 25%	4/ 33%
Festivales deportivos recreativos (3)	d- Calidad	1/ 8%	6/ 50%	5/ 42%
Carreras de orientación(1)				
Juegos de mesa (1)				

2.4- Resultados de la encuesta.

Como parte del diagnóstico se les realizó una encuesta a la muestra de 50 adolescentes, la cual arrojó los siguientes resultados:

En la pregunta número uno que se refiere al conocimiento sobre las actividades físico-recreativas que se ofertan en su circunscripción, 38 adolescentes (76%), desconocen la realización de las mismas y solo 12(24%) tienen conocimiento de la puesta en práctica de estas actividades, demostrándose así la poca divulgación de las actividades físico-recreativas en la circunscripción y su repercusión en la incorporación a las mismas. (Tabla No. 2)

Tabla No. 2- Conocimiento de las actividades que se ofertan.

Pregunta 1	Si	%	No	%
Conocimiento de ofertas	12	24%	38	76%

En la pregunta 2 donde se refiere a las actividades en las que participan y con qué frecuencia, resultó como la actividad donde más se participa son los festivales deportivos 27(54%), a continuación el plan de la calle 25 (50%), los torneos deportivos donde participaron 16(32%), las actividades culturales 11(22%) y los juegos de mesa 8 (16%) manifestando los mismos que las realizan de forma ocasional. (Tabla No. 3).

Tabla No. 3- Actividades ofertadas, participación y frecuencia con que se realizan.

Actividades	Participan	Por ciento	Frecuencia
Festivales deportivos recreativos	27	54%	Ocasional
Plan de la calle	25	50%	Ocasional
Torneos deportivos	16	32%	Ocasional
Actividades culturales	11	22%	Ocasional.
Juegos de Mesa	8	16 %	Ocasional.

En la tercera pregunta, relacionada con la conformidad con las actividades que se les oferta, solamente 10 adolescentes (20%), plantean estar conformes con la oferta de actividades y 40 de ellos (80%) no están conformes con la oferta, lo que demuestra

que las actividades para los adolescentes no son suficientes y no responden a su demanda.(Tabla No. 4).

Tabla No. 4- Conformidad con la oferta de actividades físico-recreativas

Pregunta 3	Si	%	No	%
Conformidad con la oferta de actividades físico-recreativas	10	20%	40	80%

En la cuarta y última pregunta, relacionada con los gustos y preferencias recreativas de los adolescentes, se comprobó que los festivales deportivos recreativos es el de mayor demanda, lo prefieren 22 (44%), 17 prefieren los torneos deportivos para un (34%), las actividades culturales con 10 (20%) y de igual manera los juegos de mesa, prefiriéndolo 10(20%). (Tabla No. 5).

Tabla No. 5- Preferencia recreativas de los adolescentes.

Actividades	Participan	Por ciento
Festival deportivos recreativo	22	44%
Torneos deportivos	17	34%
Actividades culturales	10	20%
Juegos de mesa	10	20%

2.5 Resultados de la entrevista.

En resumen, las entrevistas efectuadas a las personas vinculadas al desarrollo de la recreación en la circunscripción, corroboran las insuficiencias en cuanto al conocimiento de la programación de las actividades, trasluciendo las siguientes insuficiencias:

- La poca información que poseen de la planificación de las mismas.
- A la hora de planificarlas no se tiene en cuenta los grupos etarios, ni sus preferencias y gustos.
- Fundamentalmente son planificadas en saludo a fechas importantes o históricas, trayendo consigo poca variedad en las mismas.
- No se establece la coordinación con todos los organismos vinculados de una forma u otra con la recreación, manifestándose insuficiente divulgación por parte de los profesores y activistas.

Todo ello puede ser apreciado en la Tabla No. 6.

Tabla No. 6- Resultados Generales de las Entrevistas.

Muestra	Interrogantes	Criterio			
		Si	%	NO	%
20	Conocimiento de la programación	8	40%	12	60%
	Se realizan actividades de interés para los adolescentes	5	25%	15	75%
	Cuentan con usted para la planificar las actividades	6	30%	14	70%
	Actividades físico- recreativas que predomina	5	20%	15	75%
	Se tienen en cuenta, algún elemento para programar y ofertar las actividades.	7	35%	13	65%

2.6- Estudio del presupuesto tiempo.

Para determinar el tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción se aplicó el auto registro de actividades (Anexo No. 4), el cual nos dio los resultados que

mostramos en la siguiente tabla donde aparece la distribución del presupuesto de tiempo de la muestra seleccionada.

Tabla No. 7- Distribución del presupuesto tiempo de la muestra seleccionada. (Horas y minutos).

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
50	Trabajo o Estudio	4:35
	Transportación	0:50
	Necesidades Biofisiológicas	13.10
	Tareas Domésticas	0:30
	Actividades de Compromiso Social	0:20
	Tiempo Libre	6:35
	TOTAL	24:00

La misma da como resultado que de las actividades diarias del día, los adolescentes le dedican mayor tiempo promedio a las necesidades biofisiológicas (dormir, aseo, alimentación) con 13:10 horas, le continúan, en orden descendente de promedio de tiempo, el estudio (4:35), la transportación (0:50), las Tareas Domésticas (0:30) y las actividades de compromiso social, que como es normal en estas edades, ocupan un ínfimo tiempo (0:20), restando un volumen apreciable de Tiempo Libre (6 horas y 35 minutos).

La siguiente tabla muestra las principales actividades realizadas por los adolescentes en su tiempo libre.

Tabla No. 8- Tiempo Promedio (horas y minutos) de las actividades realizadas por la Muestra en el Tiempo Libre.

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
50	Ver TV	0:85
	Escuchar música	0:40
	Ir a fiestas	1:30
	Estudiar	0:40
	Practicar deportes	0:45
	Pasear	0:55
	Visitar amigos	0:80
	Juegos de mesa	0:35
	Otras	0:55
	Total	6:35

Como se expresa en la tabla No.8, los adolescentes de la circunscripción invierten mayor tiempo libre en ir a fiestas con 1:30 horas promedio, ver TV con 0:85 y visitar amigos con 0:80.

El análisis del desarrollo histórico del objeto y de sus particularidades en la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del Municipio Pinar del Río, unido a la interpretación del diagnóstico realizado, permitió constatar el problema científico que se plantea.

Retomando las acciones antes mencionadas se seleccionó un conjunto de actividades físico recreativo, a manera de programación, donde se plasman orientaciones precisas para su posterior oferta a los adolescentes en edades de 12 a 15 años de la ya mencionada para contribuir al empleo sano y provechoso de su tiempo libre.

2.7- Conjunto de actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”.

Este conjunto de actividades se deriva de las líneas generales establecidas por la Dirección Nacional de Recreación, tomando como base el Proyecto Integrador de la Comunidad.

Nombre: “Por una adolescencia feliz”.

Fundamentación:

Con este Conjunto de actividades físico-recreativas se pretende contribuir al empleo del tiempo libre y a la satisfacción recreativa de los adolescentes de la circunscripción 189, partiendo de sus gustos y preferencias y sobre la base de la flexibilidad y variedad de las actividades, para propiciar, a partir del disfrute, el desarrollo de hábitos positivos, la cooperación, las relaciones de grupo, insertándolos a las actividades de carácter social en función la creación de una cultura comunitaria.

Generalidades:

Esta concebido para una duración inicial de seis meses, del 1 de marzo al 31 de agosto del 2010 y cuenta estructuralmente con un Coordinador General, Coordinador Operativo, Comité de Logística, Comité de divulgación y promoción, Comité Gestor de actividades; encargados todos del desarrollo de las actividades.

El fin principal consiste en lograr la mayor participación posible de los adolescentes en las actividades concebidas sin descartar la participación de otros grupos etéreos interesados

Objetivo general:

Propiciar la satisfacción de las necesidades recreativas de los adolescentes de la Circunscripción 189, a partir de la diversificación de ofertas, según gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la ocupación sana y provechosa del tiempo libre.

Objetivos Específicos:

1. Dar respuesta a las necesidades recreativas del territorio, con un diseño propio de programación, ajustado a los intereses y particularidades propias de los adolescentes del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río, a partir de una adecuada explotación de las áreas y recursos existentes.
2. Propiciar el incremento de la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Diversificar la práctica de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre, con relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes de la circunscripción.
4. Promover un estilo de vida en los adolescentes basado en la práctica de actividades físico-recreativas.

Cronograma de Actividades.

No	Actividad	Lugar	Sesión	Hora	Frecuencia
1	Carrera Popular.	Consejo Popular	Mañana	9:00am	Mensual
2	Tracción de la soga	Circunscripción	Mañana	9:00am	Quincenal
3	Actividades culturales	Área recreativa Hermanos Cruz	Tarde	4:00pm	Semanal
4	Inter. calle de béisbol	Área deportiva Hermanos Cruz	Tarde	4:00pm	Semanal
5	Inter. Calle de fútbol.	Área deportiva Hermanos Cruz	Tarde	4:00pm	Semanal
6	Inter. Calle de Voleibol.	Área deportiva Hermanos Cruz	Tarde	4:00pm	Semanal
7	Festival de actividades tradicionales	Parque y zona aledaña	Mañana	9:00am	Quincenal

8	Festival deportivo recreativo	Calle A	Mañana	9:00am	Quincenal
9	Plan de la calle.	Parque y zona aledaña	Mañana	9:00am	Quincenal
10	Juego de mesa	Parque y zonas aledañas	Mañana	5:00 pm	Diario

Descripción de las Actividades.

Actividad No.1- Carreras Populares.

Objetivo: Fomentar un estilo de vida saludable mediante la carrera, mostrando cualidades volitivas.

Desarrollo de la actividad: Se debe realizar corriendo o caminando lo importante es llegar a la meta. El recorrido será por las calles que delimitan la circunscripción.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

Medios: Silbato, Cinta de meta, Tarjetas de identificación

Actividad No. 2-Tracción de la sogá.

Nombre: El más fuerte.

Objetivo: Lograr el colectivismo entre todos los adolescentes.

Materiales: sogá gruesa.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 12 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida, cuando este indique ambos equipos agarraran la sogá y comenzarán a halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

Regla: no se debe incorporar otro adolescente a halar la sogá al no ser el que esta participando.

Actividad No.3 -Actividades Culturales.

Rueda de Casino.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en el disfrute sano de las actividades.

Desarrollo: Se seleccionan 25 parejas después se dejarán en 10, después en 5 para seleccionar las 3 finalistas priorizando los bailes nacionales con el fin de mantener las raíces de los bailes cubanos.

Actividad No. 4- Torneos Inter. Calle (béisbol, fútbol, Voleibol).

Objetivo: Mostrar cualidades morales y volitivas durante el juego limpio y sano incorporando la mayor cantidad de participantes.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo. No se tiene presente el desarrollo de las habilidades de los participantes, lo que se persigue es que todos participen y se diviertan.

Reglas: Las de los deportes en cuestión.

Medios: Los propios de cada deporte.

Actividad No.7- Festival de actividades tradicionales.

Objetivo: Competir fraternalmente contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo y la responsabilidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adolescentes manifieste su motivación de cada actividad que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

Medios: Los propios de cada actividad.

Actividad No. 8- Festivales deportivos recreativos.

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia. Estos van dirigidos a lograr mayor participación de la población, tanto activa como pasiva.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse, de manera clara, las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Medios: Pelotas, Banderitas, Silbato, Obstáculos pequeños

Actividad No. 9- Plan de la calle.

Objetivo: Realizar diferentes actividades basadas en juegos organizados y pre deportivos para satisfacer las necesidades de los participantes.

Desarrollo de la actividad: Cada participante mostrara sus habilidades en las diferentes actividades.

Reglas: Las tradicionales de cada actividad.

Medios: Pelotas, Banderitas, Silbato, Obstáculos pequeños.

Actividad No. 10- Juegos de Mesa.

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego.

♦ Orientaciones Metodológicas para la aplicación del Conjunto de actividades Físico - recreativas en los adolescentes.

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico -recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular. Al coordinar las mismas deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).

Se realizará una divulgación de las mismas; para esta se utilizarán varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a

través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

El festival deportivo recreativo requiere de una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Actividades culturales se realizará una coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Las orientaciones metodológicas de este programa de actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido para el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que está orientado.

Control y Evaluación.

La posterior, consecuente y paulatina implementación del Conjunto de Actividades previsto, presupone el seguimiento y control de su cumplimiento y comportamiento, evaluándose cada cierto tiempo la efectividad, aceptación y efectos de cada una de las actividades que se lleven a cabo. Una de las vías de información es a través de las encuestas, del estado de opinión de la población participante y los Foros Comunitarios. Ello permitirá la necesaria corrección, perfeccionamiento y enriquecimiento de la oferta implementada, en función del óptimo cumplimiento de los objetivos propuestos.

Conclusiones parciales del Capítulo II

- El conjunto de actividades propuesto fue elaborado sobre la base de las necesidades e intereses de los adolescentes por lo que deben facilitar un mejor empleo de su tiempo libre.
- El conjunto de actividades se caracteriza por la flexibilidad y variedad de las mismas con objetivos generales, específicos e indicaciones metodológicas para darle cumplimiento a cada una de ellas.

CONCLUSIONES

1- Del análisis de los antecedentes teóricos metodológicos sobre el empleo del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes los diferentes autores coinciden en la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su empleo a través de actividades recreativas que constituyen el soporte teórico de nuestra investigación.

2- En el diagnóstico sobre la situación actual del empleo del tiempo libre y los principales intereses recreativos de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”, nos permitió conocer las insatisfacciones relacionadas con la programación de actividades físico – recreativas vigente en la Comunidad, así como las necesidades particulares de los adolescentes.

3- El conjunto de actividades físico – recreativa para mejorar el empleo del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 189 del Consejo Popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río parte de sus gustos y preferencias, sobre la base de la flexibilidad y variedad de las actividades con objetivos generales, específicos e indicaciones metodológicas para darle cumplimiento a cada una de ellas.

RECOMENDACIONES

- Divulgar el Conjunto de actividades físico - recreativas para los adolescentes de las demás circunscripciones del Consejo Popular “Hermanos Cruz” para su generalización.
- Dar a conocer a los directivos de la Comunidad la propuesta del Conjunto de actividades físico-recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años.

BIBLIOGRAFIA

1. Ander-Egg, E, (1998). La Animación y los animadores. Madrid, Editorial Nortea.
2. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Buenos Aires, Editorial Kapeluz
3. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
4. Azcuy Miranda, María Zenaida (2009) Programa de actividades deportiva recreativa para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de edades de 18-24 años del consejo popular “Cuba Libre” municipio Pinar del Río. Tesis de Maestría (Actividad Física Recreativa) ; ISCF (PR).
5. Barriéntos, Julio, Giovanni (2005) Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala. Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
6. Barroso de Urrutia Lourdes, (2003). Selección de lectura sociología y trabajo social aplicado. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
7. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. México, Editorial Fondo de Cultura.Económica, México.
8. Bengtsson, A. (1992) El Juego algo más que educación física. Ciudad de México, Comisión Nacional del Deporte.
9. Blazquez, D. (1982). “Elección de un método en educación física: las situaciones problema”. En: Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99.Barcelona INEF.-(1991)”La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires, Editorial Gráfica Omeba.

11. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
12. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
13. Caivano, F. (1987) El Ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, pág.373-389.
14. Casals, Nora, (2000). La Recreación y sus efectos en espacios Periurbanos.
15. Cervantes, J. (1992) Programación de actividades recreativas. México, Editorial Hungría y Hermanos.
16. Colegio Nacional de Educación, (1990) Programación recreativa II. Antología. México, Conalex.
17. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial Universidad.
18. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de recreación. Buenos Aires, Editorial Stadium.
19. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín, Editorial Tribore.
20. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires, Editorial Gráfica Omeba.
21. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
22. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela.
23. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
24. _____. (1988) Revolution culturrelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
25. Encarta 2008.
26. La Formación de la Personalidad (1995) En: Adolescentes y Jóvenes. La Habana Editora Política.
27. Fuentes, Núñez, R. (2001) Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
28. García Ferrando, M. (1995) Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales., Instituto de la Juventud.
29. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones Científicas de la Demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
30. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
31. García, C, Julia, de la C(s/a) Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares. Tesis de Maestría. Pinar del Río.

32. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Instituto de Demanda
33. Interna. Centro de Información Científico Técnico.
34. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de La Habana, Impresora José A. Huelga.
35. Hernández Mendoza, A. (2002) Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Argentina) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre).
36. _____ (2000) Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre).
37. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas". En: apunts d'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc
38. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
39. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
40. León Blank Bubis (1990). La Administración de organizaciones: un enfoque estratégico. La Habana, Centro Editorial.
41. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid, Escuela Española.
42. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar tiempo libre y ejercicio físico".
43. _____.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En: apunts d'educació física. 4: 9-17 Barcelona. inefc
44. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
45. Mena Rodríguez, Cristina (2009) Plan de actividades físico recreativas dirigido a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 14 a 15 años del consejo popular urbano de la circunscripción # 6 del municipio San Luís. Tesis de Maestría (Actividad Física Comunitaria) ; ISCF (PR)
46. Mestre, J. A. (1984).Deporte popular. Deporte de élite. Elementos para su reflexión. España, Ayuntamiento de Valencia.
47. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno sociocultural. Ciudad de La Habana, Editorial José A. Huelga.
48. Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre: un enfoque crítico. México, Editorial Trillas.
49. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.

50. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
51. Papis, O. (2003) El Deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero).
52. Pastor Pradillo, J. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, (114) : 79-81.
53. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona, Humanitas.
54. Pérez, G. (1988). El Ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
55. Pérez Sánchez, Aldo (2002) .Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo. Cartagena de Indias, Colombia.
56. _____. (2003).Recreación: fundamentos teóricos – metodológicos
57. Petrovsky A. V. (1978) Psicología, Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
58. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
59. Ponce de León, A. (2000). La Educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social (4). España, Universidad de Murcia.(En prensa)
60. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La Pedagogía del ocio. Barcelona,
61. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua. Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
62. Rodríguez. E. (1982). Tiempo Libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
63. Ruiz Aguilera, Ariel (1998) Metodología de la investigación educativa. (S, N.), UNOESC.
64. Sacristán, C. A, Víctor H. Jerz, Jose A. Fernández A., Gimnos.(1996) Gestión y dirección de empresas deportivas. Teoría y práctica. Editorial Deportiva, S. L. España
65. Sarramona, J (1988). La Animación socio cultural. En: Jaume Sarramona,
66. Tomaza, R, M, García (1998) Sociología del tiempo libre y el consumo de la población.´´ Ciudad de La Habana, Poligráfico Alfredo López.
67. Vargas Gómez, Rosa María (2009) Conjunto de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular Celso Maragato Lara del municipio Pinar del Río. Tesis de Maestría (Actividad Física Comunitaria); ISCF (PR).

ANEXO 1

Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físico - recreativas organizadas en la Circunscripción.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

- Tipo de Actividad realizada: _____
- Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____
- Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

Actividades a Observar	Elementos Observados			
	Condición del lugar	Participación	Calidad	Aceptación
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Utilización de medios			
4.	Calidad de las actividades			

Evaluación de los Aspectos Observados

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
Condición del lugar			
Participación			
Utilización de medios			
Calidad de las actividades			

ANEXO 3

GUIA de Entrevista

Informantes Claves

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo M _____ F _____

Ocupación _____

Estado Civil _____

1-¿Conoce usted el programa de actividades físico - recreativas para la circunscripción?

2-¿Se realizan actividades físico - recreativas de interés para los adolescentes en la circunscripción?

3-¿Qué actividades predomina? Físico - recreativas, deportivas – recreativas, Culturales o Recreativas pasivas.

4-¿Se tienen en cuenta a la hora de realizar la programación de actividades a los directivos de la circunscripción?

Si----- **NO**-----

5-¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

6-¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal----- **mensual**----- **ocasional**----- **no se realizan**-----.

7-¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en la Circunscripción?

ANEXO 2

ENCUESTA

Edad_____

Sexo: M_____ F_____

Ocupación: _____

Estado civil_____

1-¿Conoce usted las actividades físico -recreativas que se ofertan en su comunidad?

Si_____ No_____

2-¿En cuáles de las actividades que se mencionan a continuación usted participa?

ACTIVIDADES	PARTICIPACION
Juegos de mesa	
Maratones populares	
Encuentros deportivos	
Festivales deportivos recreativos	
Actividades culturales	

3-¿Esta usted satisfecho?

En cuanto a: variedad de las actividades ofertadas en su circunscripción

Si_____ No _____

4-¿Con qué frecuencia realiza usted estas actividades?

Semanal _____ Mensual_____ Ocasional_____

5-¿Qué actividades prefiere realizar?

ANEXO 5

Tabla No5. Preferencias Recreativas de los adolescentes.

P R E F E R E N C I A S	Actividades	Total	%
	Festivales deportivos recreativos	22	44
	Torneos deportivos	17	34
	Actividades culturales	10	20
	Juegos de mesa	10	20

ANEXO 4

Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

[illegible]
